

منوعات

الفكر

ص 22

مهرجان «تنوير» يعود إلى صحراء الشارقة بمشاركة نخبة من المبدعين العالميين

ص 27

ألين لحدود، في "أيام اللولو" المهمة كانت صعبة، لكنها ممتعة ومشرفة



نوم ساعة إضافية "عصا سحرية"

ص 23 لتقليل خطر الإصابة بالأمراض



الخلافا 16 سبتمبر 2025 م - العدد 14556

Tuesday 16 September 2025 - Issue No 14556

تطوير علاج جديد قد يُحبط جميع سلالات الإنفلونزا

طور مختبر أمريكي مزيجاً من الأجسام المضادة، وفّر الحماية للفتران من جميع سلالات الإنفلونزا تقريباً. وخلافاً للعلاجات الحالية، يمنع هذا النهج الجديد الفيروس من التحور، وقد يمهّد الطريق لعلاج شامل للإنفلونزا، وفق ما أكدّه تقرير نشره موقع "فوتورا سيونز" الفرنسي.

ماذا لو استطاع علاج واحد أن يحمي من جميع سلالات الإنفلونزا، سواءً كانت بشرية أم طيرية أم خنازيرية؟ هذه هي المغامرة الجريئة لفريق من مختبر جاكسون (JAX)، الذي نشر مؤخراً نتائج واعدة للغاية في مجلة Science Advances.

وقد يُحدّث نهجهم، القائم على مزيج جديد من الأجسام المضادة، نقلة نوعية في طريقة مكافحتنا لأحد أخطر الفيروسات في العالم. وتعتمد علاجات الإنفلونزا الحالية على مضادات فيروسية تستهدف إنزيمات فيروسية مُحددة. وتكمن المشكلة في أنه بمجرد تحوّر الفيروس، وهو أمر شائع، تفقد هذه الأدوية فعاليتها. ولهذا السبب أيضاً، يجب إعادة صياغة اللقاحات سنوياً.

كم دقيقة تخسر من حياتك بشرب الصودا؟

أجرى باحثون من جامعة ميشيغان دراسة حديثة نُشرت في مجلة Nature Food، سلّطت الضوء على تأثير الخيارات الغذائية الفردية في صحة الإنسان والبيئة. حلّت الدراسة أكثر من 5,800 نوع من الأطعمة الشائعة في النظام الغذائي الأمريكي، وقدمت مقياساً جديداً يُعرف باسم "مؤشر الصحة الغذائية" (HENI)، يقدّر عدد الدقائق التي يمكن لطعام معين أن يضيفها أو يخصمها من حياة صحية.

وأظهرت النتائج أن استهلاك المشروبات الغازية الحلوة يمكن أن يقلل متوسط العمر الصحي بحوالي 12 دقيقة لكل حصّة. أما تناول قطعة واحدة من النقائق (البهوت دوج)، فقد يؤدي إلى فقدان 36 دقيقة من الحياة الصحية. في المقابل، أظهرت أطعمة صحية مثل المكسرات والبذور أنها قد تضيف نحو 25 دقيقة من الحياة الصحية. واستخدم الباحثون بيانات من دراسة "العبء العالمي للأمراض" لتقييم التأثيرات الصحية للأطعمة المختلفة بناءً على محتواها الغذائي وصلتها بالأمراض المزمنة. وفي الوقت ذاته، تم تقييم الأثر البيئي للأطعمة باستخدام منهجية IMPACTWorld، التي تأخذ في الاعتبار عوامل مثل الإنتاج، والمعالجة، والنقل، والتخصير، والتفانيات.

وكشفت الدراسة أن تغييرات غذائية بسيطة يمكن أن تحقق فوائد كبيرة للصحة والبيئة؛ فعلى سبيل المثال، استبدال 10% فقط من السعرات الحرارية اليومية الناتجة عن اللحوم الحمراء والمصنّعة ببدايل مثل الحبوب الكاملة، والخضروات، والبقوليات، والفواكه، والمكسرات، وبعض أنواع المأكولات البحرية، قد يزيد متوسط الحياة الصحية بحوالي 48 دقيقة يومياً للفرد.

وشدّد الباحثون على أن ليس كل الخيارات النباتية متساوية من حيث الاستدامة؛ إذ إن بعض الخضروات المزروعة في البيوت الزجاجية عالية الاستهلاك للطاقة، وبعض المنتجات الحيوانية مثل الروبيان لها تأثير بيئي كبير.

طفل يُحدث كارثة بمتجر

أحدث طفل كارثة بمتجر في تركيا، بعدما أشعل النيران في المتجر قبل أن يفر هارباً، في مشهد وثقته كاميرات المراقبة.

ورصدت كاميرات المراقبة الطفل وهو يدخل إلى الركن الخاص بالمناديل الورقية مستغلاً عدم وجود أحد بالمكان، قبل أن يخرج ولاعة من بين طيات ملابسه ويشعل النيران في المناديل الورقية.

وسرعان ما انتشرت النيران في المكان لتلتهم المناديل الورقية بالكامل، قبل أن يسرع العاملون بالتجّـر إلى موقع الحريق في محاولة منهم لإنقاذ ما يمكن إنقاذه، قبل امتداد النيران إلى باقي أرجاء المتجر.

وانتشر مقطع الفيديو على منصات التواصل الاجتماعي، وسط ذهول مشاهديه الذين طالبوا الشرطة التركية بضرورة توقيف الطفل وسؤاله عن دوافعه لارتكاب مثل هذه الجريمة، كما تم اتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة حيال الواقعة.

اللحوم الحمراء مهمة لصحتك ولكن بشروط

الكثير من الأطعمة النباتية.

في الوقت ذاته هناك سليات يمكن تلافيتها فمن المعروف أن اللحوم الحمراء يمكن أن تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة، والتي ترتبط الكميات الكبيرة منها "بأمراض القلب والسكري، ومشاكل صحية أخرى"، كما يقول تشي صن، أستاذ التغذية والأوبئة المساعد، بجامعة هارفارد. مضيفاً أن تناول القليل من اللحوم، واختيار القطع الخالية من الدهون، يمكن أن يساعد في الحد من تناول الدهون المشبعة الضارة.

يؤكد بعض الخبراء أن حصّة يومية من اللحوم تصل إلى 85 غراماً أو أقل، ستكون جيدة بالنسبة لمعظم الناس، بينما ينصح آخرون بالحصّة نفسها، ولكن بضع مرات فقط في الأسبوع.

فعلى سبيل المثال، يوصي المعهد الأمريكي لأبحاث السرطان بما لا يزيد على 350 إلى 500 غرام من اللحوم الحمراء أسبوعياً؛ للمساعدة في الوقاية من بعض أنواع السرطان.

لكن الشيء الوحيد الذي يتفق عليه الجميع، هو أن تناول بعض اللحوم مع الكثير من الفواكه والخضروات، من غير المرجح أن يكون له آثار

صحية ضارة؛ بحسب الدكتور كريستينا بيترسن. فوفقاً لدراسة أجريت عام 2023 في مجلة القلب الأوروبية، فإن تناول حتى 370 غراماً من اللحوم الحمراء أسبوعياً، لا يزيد أو يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، بشرط أن يحتوي النظام الغذائي على



الطقس المتطرف كلف أوروبا 43 مليار يورو

كُفّت موجات الحر والجفاف والفيضانات في صيف العام 2025، الاقتصاد الأوروبي خسائر بقيمة 43 مليار يورو، وفقاً لدراسة أجراها خبراء اقتصاديون نُشرت الاثنين وتؤكد أنّ التكاليف المباشرة ليست سوى البداية. وتستند الدراسة التي قادتها سحرش عثمان من جامعة مانهايم في ألمانيا بالتعاون مع اثنين من المشاركين من البنك المركزي الأوروبي، إلى بيانات جوية ونماذج اقتصادية لتقدير الأضرار الناجمة عن الأحداث الجوية المتطرفة التي أصبحت أكثر وتواتراً وشدة بسبب التغير المناخي. وتأخذ الدراسة في الاعتبار التداعيات المباشرة مثل تدمير الطرق أو المباني أو المحاصيل الزراعية أثناء الفيضانات، وأيضا العواقب غير المباشرة مثل خسائر الإنتاج الناجمة عن الوقت المستغرق لإعادة بناء مصنع ما، أو خسارة الأرواح البشرية أو التكاليف المرتبطة بالتكيف.

كذلك، تشمل الدراسة الآثار طويلة المدى، حيث أشارت عثمان إلى أنّ "الكلفة الحقيقية للأحداث المناخية المتطرفة... تتجاوز بكثير أثارها المباشرة". والتالي، فإن ندرة أو تلف بعض المنتجات جراء الجفاف، قد يؤدي إلى التضخم على المدى الطويل على الأقل. ومع أخذ هذه العناصر في الاعتبار، تقدر الدراسة أنّه بحلول سنة 2029، قد تصل التكاليف الكلية الناجمة عن الكوارث التي شهدتها العام 2025 إلى 126 مليار يورو. وتبرز إسبانيا وفرنسا وإيطاليا كأكثر الدول تضرراً، إذ تواجه كل منها خسائر تتجاوز 10 مليارات يورو هذه السنة. وقد تتخطى هذه الخسائر 30 مليار يورو على المدى المتوسط، ذلك أنّ هذا الصيف كان شاهداً على تزايد موجات الحر والجفاف. وتعاثي دول وسط وشمال أوروبا من أضرار أقل، لكنها شهدت ازدياداً في الفيضانات في السنوات الأخيرة، تكلفة الاضطرابات الجوية، وفق الدراسة. ويشير معدو الدراسة إلى أنّ هذه الأرقام قد تكون أقل من الواقع، بسبب الفشل في أخذ التأثيرات التراكمية "موجات الحر والجفاف التي تحدث في الوقت نفسه في كثير من الأحيان وبعض التداعيات الأخرى لتغير المناخ، مثل الحرائق.

عودة خدمة ستارلينك لمستخدميها بعد توقف مؤقت

أعلنت شركة ستارلينك المتخصصة في الاتصالات عبر الأقمار الصناعية والتابعة لإيلون ماسك، عودة الخدمة إلى العمل مجدداً، بعد انقطاع واسع أثر على ملايين المستخدمين حول العالم. وقبل عودة الخدمة مجدداً، ذكرت الشركة أنها "تعاني حالياً من انقطاع في الخدمة، وفريقنا يجري تحقيقاً"، دون تقديم مزيد من التفاصيل.

وذكر موقع تتبع الأعطال Downdetector أن أكثر من 43 ألف مستخدم في الولايات المتحدة تأثروا بالانقطاع.

وأسست شركة سبيس إكس، المتخصصة في رحلات واستكشاف الفضاء، عام 2015 قسمًا داخلياً تحت اسم "ستارلينك"، لتقديم خدمات الإنترنت الفضائي عبر شبكة من الأقمار الصناعية.

وبعد سلسلة تجارب متواصلة، أطلقت الشركة أول أقمارها التجريبية في الفضاء عام 2018، ومنذ ذلك الحين ارتفع عدد الأقمار الصناعية في المدار المنخفض حول الأرض إلى أكثر من ألفي قمر، ما يجعل شبكة ستارلينك من أكبر شبكات الإنترنت الفضائي في العالم.

وتهدف الخدمة إلى توفير الإنترنت لجميع الدول، خصوصاً المناطق النائية التي تفتقر للبنية التحتية اللازمة للاتصال بالإنترنت الأرضي عبر الكابلات، أو التي لا تتمتع بتغطية قوية لشبكات المحمول.

هل تتجاهلين وجبة الفطور وتتأخرين في تناول العشاء؟ إذن أنت عرضة لهذا المرض

الجسم (BMI)، كما أن نتائج بعض الدراسات أشارت إلى أن تناول الفطور يُحسّن الأداء الإدراكي والذاكرة.

وجبة فطور متوازنة لجسم صحي

الفطور المتوازن هو فطور متكامل يحتوي على جميع المجموعات الغذائية بكميات معقولة، علماً أن هناك أربع مجموعات غذائية لها استخدامات وفوائد مختلفة سنة 2029. قد تصل التكاليف الكلية الناجمة عن الكوارث التي شهدتها العام 2025 إلى 126 مليار يورو. وتبرز إسبانيا وفرنسا وإيطاليا كأكثر الدول تضرراً، إذ تواجه كل منها خسائر تتجاوز 10 مليارات يورو هذه السنة. وقد تتخطى هذه الخسائر 30 مليار يورو على المدى المتوسط، ذلك أنّ هذا الصيف كان شاهداً على تزايد موجات الحر والجفاف. وتعاثي دول وسط وشمال أوروبا من أضرار أقل، لكنها شهدت ازدياداً في الفيضانات في السنوات الأخيرة، تكلفة الاضطرابات الجوية، وفق الدراسة. ويشير معدو الدراسة إلى أنّ هذه الأرقام قد تكون أقل من الواقع، بسبب الفشل في أخذ التأثيرات التراكمية "موجات الحر والجفاف التي تحدث في الوقت نفسه في كثير من الأحيان وبعض التداعيات الأخرى لتغير المناخ، مثل الحرائق.

مجموعة غذائية، على سبيل المثال: نشويات: خبز القمح الكامل أو الشوفان أو حبوب بدون سكر مضاف. بروتينات: كوب من الحليب، أو الزبادي، أو الجبن القريش، أو الجبن، أو بيضة أو قطعة من الجبن. فاكهة وخضروات: يفضل اختيار الفواكه والخضروات في موسمه. دهون صحية: زبدة، مكسرات نيئة، مهروسة أو قابلة للدهن (لوز، جوز، بندق، فول سوداني...).

لاحظ الباحثون بعد تحليلات أن الأشخاص الذين يتبعون عادات غذائية غير صحية، مثل تخطي وجبة الفطور وتناول العشاء في وقت متأخر، كانوا أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام، يوضح هيروكي ناكاجيما: "وجدنا أن تخطي وجبة الفطور وتناول العشاء في وقت متأخر يرتبطان بزيادة خطر الإصابة بهشاشة العظام"، ويضيف: "وجد أن هذه العادات الغذائية غير الصحية ترتبط بتراكم عوامل خطر أخرى مرتبطة بنمط الحياة، مثل الخمول البدني والتدخين وقلة النوم".

أهمية وجبة الفطور لصحة الجسم

لوجبة الفطور أهمية كبيرة على صحة الجسم، بحسب Swiss Food Academy، نعددها في الآتي: يحتاج الجسم إلى إعادة شحن طاقته، بعد نوم عميق وطويل يكون فيه قد استهلك كل العناصر الغذائية التي وفرتها الوجبة السابقة، لذلك يُعدّ تناول وجبة الفطور ضرورياً للتعاي بعد صيام طويل طوال الليل. الفطور المتوازن والصّحي يُزود الجسم بالطاقة (وخاصة العضلات والدماغ)، ويوفر العناصر الغذائية المهمة للمهام العقلية والجسدية اليومية، لبداية يوم نشيط.

وجبة الفطور وسيلة جيدة لمنع تناول الوجبات الخفيفة التي قد تحدث في الصباح، وتجنّب الإفراط في تناول الطعام في الوجبة التالية؛ إذ عندما نتجاهل وجبة الفطور، نميل إلى الشعور بجوع أكبر في منتصف النهار، وبالتالي نتناول طعاماً أكثر من احتياجات الجسم، مما قد يُسبّب بعض الانزعاج الطفيف في فترة ما بعد الظهر (مثل التعب والانتفاخ).

ووفقاً لبعض الدراسات فإن وجبة الفطور تُعتبر عاملاً وقائياً ضد السمنة، ويرتبط بانخفاض مؤشر كتلة



منوعات الفكر

22

بالتعاون مع جامعة محمد بن زايد للعلوم الإنسانية

محمد بن حم . . يطلق مبادرة «يوم التصوير الإماراتي» تزامناً مع المشهد الرمزي لحمل رئيس الدولة الكاميرا في يوليو 2025



المستارع. واختتمت الفعالية بتكريم الفائزين والمشاركين المتميزين، وسط أجواء احتفالية جسدت مكانة الصورة كجسر للتواصل بين الشعوب، وأداة لحفظ الذاكرة والهوية الوطنية.



بمشاركة سعيد بن جمعة، رئيس جمعية التصوير الضوئي. وتناولت الجلسة دور الصورة في نقل القيم الإنسانية، وأهمية التصوير في توثيق التراث والموروث الثقافي، إلى جانب التحديات التي تواجه المصورين الشباب في ظل التطور التقني

•• العين - الفجر

برعاية وحضور الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العامري، نظم فريق كاميرا الإمارات للتصوير، بالتعاون مع جامعة محمد بن زايد للعلوم الإنسانية وكانون الشرق الأوسط، فعالية "يوم التصوير العالمي"، في مقر الجامعة بأبوظبي. وحضر الحفل الشيخ سعيد بن محمد بن حم والشيخ سالم بن حمد بن حم ، إلى جانب نخبة من المصورين والإعلاميين والفنانين.

وأكد الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم في كلمته أن التصوير الفوتوغرافي يعد لغة إنسانية مشتركة قادرة على تجاوز الحدود ونقل القيم والثقافات، مشيراً إلى أن دولة الإمارات تعطي أولوية كبيرة لدعم الموهوبين في مختلف المجالات الإبداعية. وأعلن بن حم عن إطلاق مبادرة "يوم التصوير الإماراتي"، والتي تأتي تزامناً مع المشهد الرمزي

الملمه عندما حمل صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة "حفظه الله"، الكاميرا في 19 يوليو الماضي 2025، في رسالة تؤكد عمق اهتمام القيادة بالصورة ودورها في توثيق

اللحظة وصناعة الذاكرة الوطنية. وبعد ذلك، ألقى منصور المنصوري، مدير فريق كاميرا الإمارات للتصوير، كلمة أكد فيها أن هذه الفعالية تمثل محطة مهمة لإبراز المواهب الإماراتية وتبادل

الخبرات مع المصورين من مختلف دول العالم، مشيراً إلى أن مبادرة "يوم التصوير الإماراتي" ستسهم في تحويل شغف التصوير إلى منصة إبداعية وطنية توثق التراث وتبهر الهوية الإماراتية

بأسلوب عالمي. وضمن برنامج الفعالية، عُقدت الجلسة الحوارية بعنوان: "التصوير.. لغة عالمية واحدة"، والتي أدارها الإعلامي أديب العائني، رئيس اتحاد المصورين العرب،

ينظم على مدى أيام 21، و22، و23 نوفمبر القادم

مهرجان «تنوير» يعود إلى صحراء الشارقة بمشاركة نخبة من المبدعين العالميين

فيما تمثل "منطقة التغذية" مساحة تجمع أطعمة من ثقافات مختلفة، تناسب جميع الأذواق ضمن أجواء تحتفي بالتنوع والتقاليد، في تجربة حية تعكس عادات الشعوب وتبرز قيم الضيافة والكرم كجزء من تراثهم الثقافي. ويضم المهرجان مجسمات وأعمالاً تركيبة فنية، لتضيف أبعاداً بصرية جديدة إلى المشهد الطبيعي. وستدمج العروضات بين المواد التقليدية والعناصر المعاصرة، لتمنح الزوار تجربة جمالية مختلفة في قلب الطبيعة. ولعناق الطبيعة والمغامرات، يوفر المهرجان مجموعة متنوعة من خيارات الإقامة، مثل التخييم تحت النجوم والاستمتاع بالنزل والمنتجعات الصحراوية الفاخرة. كما يقدم المهرجان تسمة أنشطة مميزة تشمل جولات إرشادية في موقع القاية، الذي أدرج مؤخراً ضمن التراث العالمي لليونسكو، والمواقع الأثرية في مليحة، والمشي في الطبيعة، وزيارة «مركز مليحة للأثار»، إضافة إلى جلسات مراقبة النجوم، وركوب الخيل، ورحلات سفاري بين صخور الأحافير، وجولات متممة برمكية "يونيوج". وتهدف هذه الأنشطة إلى تعزيز ارتباط الزوار بالبيئة الطبيعية والتراث التاريخي للمنطقة، ما يضيف بُعداً جديداً لتجربتهم في المهرجان.

وتمثل النسخة الثانية من مهرجان «تنوير»، دعوة مفتوحة لخوض رحلة تنافس فريدة بين الموسيقى والفن والطبيعة. فمن خلال برنامجها العالمي ورؤيته العميقة وموقعه الصحراوي الأخاذ، يقدم المهرجان فرصة نادرة للاحتفاء بلحظات متفرقة يخلدها الزمن، في تجربة تجعل الصحراء تقني، والروح تصغي، والنور يتجلى في قلوب الحاضرين.

ناي (البان) المبدع من الإكوادور، بعزف يفيض بأصالة التراث الأنديزي، ترافقه إبداعات الفنان التشكيلي جينس أرثنتشي القادم من بيرو. أما في منطقة «السوق»، فيشهد اليوم الثاني إبداع الموسيقية حنان حلواني، عازفة آلة البرق التي أسرت الأذن العربية والعالمية بمزجها الفريد بين الألحان الشرقية والغربية. وفي اليوم الثالث، ستقدم دلال، المدرّبة في مجالات العافية والوعي الحياتي، حديثاً ملهماً يسلط الضوء على التحول الإيجابي والسلام الداخلي. وعلى المسرح الرئيسي، ستأخذ فرقة «ميران الكردية»، التي تحمل إرثاً موسيقياً غنياً يجسد الهوية الثقافية الكردية وبلاد ما بين النهرين، الجمهور في رحلة فنية مميزة تحتفي بجماليات الموسيقى الأصلية.

وفنانات من مختلف التخصصات، رفعت مثلوثي صوتهن لتروي قصص النضال والأمل، لتجسد جوهر مهرجان «تنوير»، القائم على النور والحكمة، وجمع الناس حول قيم الإبداع والإنسانية المشتركة. سيكون "سوق تنوير" محطة نابضة بالحياة داخل المهرجان، حيث يلتقي الزوار بالحرفيين المحليين ويكتشفون إبداعاتهم في المنسوجات، والإكسسوارات، والمنتجات المصنوعة يدوياً.



، أحد ممثلي الجيل الرابع والثلاثين من معلمي شاولين، وهو تسلسل تاريخي يتناقل فنون القوة والحكمة عبر أجيال متعاقبة، الأنظار بعرض مدهش في فن "الناي تنشي" يمزج فيه القوة الحركية بعمق الحكمة الروحية. وعلى منصة "شجرة الحياة"، سيكون الجمهور على موعد مع الفرقة الغربية الأسطورية «ناس الغيوان»، التي لقيت برولينغ ستونز أفريقي، لما أحدثته من تأثير عالمي في الموسيقى. كما يطل في اليوم الثالث ليو روخاس، عازف

جری ابتكار هذه المساحات لتجمع بين عناصر الطبيعة وروح الإبداع، بحيث تتحول كل منصة إلى تجربة حسية متكاملة تدعو الجمهور إلى التفاعل والانغماس في أجواء فنية نابضة.

وفي اليوم الافتتاحي للمهرجان، ستقدم الفنانة الإماراتية الموهوبة في فن الخزف إيمان الشامي في «القبعة»، جماليات الطين في حوار نابض بالحياة يجمع بين الأصالة والحداثة. أما في 23 نوفمبر، فسيأسر العلم كان Master Can

•• الشارقة- الفجر

تستعد إمارة الشارقة لاستقبال دورة جديدة من الإبداع والفن مع عودة مهرجان «تنوير» في نسخته الثانية، ليحول صحراء مليحة إلى مسرح نابض بالموسيقى والفنون والتواصل الإنساني أيام 21 و22 و23 نوفمبر 2025.

فيعد النجاح اللافت الذي حققته الدورة الأولى، يكشف المهرجان لهذا العام عن مجموعة من الفنانين والمبدعين الذين سيضيئون سماء الحدث بعروض استثنائية، من بينهم الفنانة العالمية التونسية أمال مثلوثي التي ستختتم المهرجان ، إلى جانب أسماء مرموقة أخرى سيتم الإعلان عنها لاحقاً، لتعد هذه النسخة برحلة ثقافية ملهمة تمزج بين الإبداع العالمي وسحر الطبيعة في الشارقة.

تنطلق دورة هذا العام تحت شعار «ما تبحث عنه ... يبحث عنك»، المستوحى من مقولة شهيرة للشاعر جلال الدين الرومي، حيث يدعو المهرجان جمهوره إلى خوض تجربة غامرة من الثقافة والتراث من خلال حفلات موسيقية تحت أضواء النجوم، وورش عمل ملهمة، وأعمال فنية تفاعلية، إلى جانب الفعاليات التي تحتفي بالموروث الشعبي والتقاليد الأصلية على مدار ثلاثة أيام، ليجسد مهرجان «تنوير»، بذلك روح التبادل الثقافي، وقيم الاستدامة، والتغيير المجتمعي.

يحتضن المهرجان مزيجاً متنوعاً من المواهب الإقليمية والعالمية عبر منصات فنية صُممت بعناية مثل «القبعة»، و«شجرة الحياة»، و«السوق»، والمسرح الرئيسي». وقد

تشمل التوعية المجتمعية وإعادة التدوير وتطبيق السياسات البيئية

حديقة الحيوان بالعين . . مبادرات رائدة تعزز الاستدامة البيئية

•• العين - الفجر

الزراعة، بالإضافة إلى توزيع نبات الصبار.

كما أبرمت الحديقة اتفاقية خاصة بتوفير الطاقة تهدف إلى إعادة تأهيل منشأتها ورفع كفاءة استهلاك المياه والكهرباء، إلى جانب تجديد اتفاقية لتوريد الزيوت المستعملة بغرض إعادة تدويرها، في خطوة تعكس التزامها بتقليل النفايات وتعزيز الاقتصاد.

وضمن الجهود لتعزيز الاستدامة البيئية ولأجل تحقيق الأهداف الاستراتيجية لإمارة أبوظبي نحو "حكومة خالية من المواد المستخدمة مرة واحدة" وتماشياً مع استراتيجية حكومة أبوظبي لعام 2020 من خلال منع المواد ذات الاستخدام الواحد، تم وقف استخدام عبوات المياه البلاستيكية للموظفين داخل المؤسسة،

مستدام. وللتزام حديقة الحيوان بالعين بترسيخ ثقافة الاستدامة، من خلال اعتماد أفضل الممارسات البيئية وتنفيذ برامج توعوية مبتكرة تسهم في رفع مستوى الوعي المجتمعي بأهمية حماية التنوع البيولوجي والحفاظ على الموارد الطبيعية.



لخوض تجربة تعلم تتجاوز القاعات التدريسية التقليدية، ليكون محطة تحول حقيقية في مسيرة المشاركين نحو قيادة أكثر تأثيلاً وإلهاماً، مشمناً في الوقت ذاته دور مؤسسة ربيع قرن لصناعة القادة والمبتكرين في دعم وتمكين موظفيها وتطوير مهاراتهم القيادية من خلال المسرح وفنون الأداء.

القيادية لدى الشباب من خلال فنون الأداء، موضحاً أن دمج تقنيات المسرح مع مفاهيم القيادة يمنح المشاركين قدرة فريدة على التعبير والتأثير. وقال: «إن خوض هذه التجربة التدريبية يوسع آفاق المتدربين، ويوصل حضورهم القيادي، ويعزز قوتهم بأنفسهم، ويعد برنامج «مجال» فرصة عملية

أطلق مركز ربيع قرن للمسرح وفنون العرض - أحد المراكز التخصصية التابعة للمؤسسة ربيع قرن لصناعة القادة والمبتكرين برنامج «مجال» في نسخته الجديدة تحت عنوان «القيادة المؤثرة عبر فنون الأداء»، مستهدفاً موظفي مؤسسات ربيع قرن بهدف إعدادهم ليكونوا قادة فاعلين ومبدعين في مؤسساتهم، وذلك استعداداً لمرحلة دولية تعزز حضورهم القيادي، ويخوض المشاركون خلال البرنامج محطات تدريبية متكاملة تتيح لهم اكتشاف أساليبهم القيادي الخاص، وتنمية قدرتهم على التأثير والإقناع، وتطوير حضورهم أمام الجمهور في مختلف المواقف. كما يتعلمون كيفية تحويل قصصهم وتجاربهم الشخصية إلى رسائل قيادية قادرة على إلهام الآخرين وصناعة الأثر في بيئات العمل والمجتمع. وأكد الدكتور عدنان، خبير الفنون المسرحية، أن برنامج «مجال» يمثل نقلة نوعية في تطوير المهارات

منوعات الفكر 23



لم يعد رفاهية تؤجل إلى عطلة نهاية الأسبوع، ولا استراحة يمكن التفاوض على مدتها، إنه الرفيق الخفي في معركة الجسد ضد غزوات الأمراض. ما نراه طقساً يومياً بسيطاً، كأن نغلق أعيننا ونغرق في السكون، هو في الحقيقة طقس بيولوجي بالغ التعقيد، تنسج خلاله شبكة من التفاعلات الكيماوية والمهرمونية، تعيد شحن المناعة، وتضبط ميزان الهشاشة والمقاومة.

عملية بيولوجية معقدة تؤثر بصورة مباشرة في كفاءة الجهاز المناعي

نوم ساعة إضافية "عصا سحرية" لتقليل خطر الإصابة بالأمراض



الميكروبية والجراثيمية، كذلك ترتبط بارتفاع احتمالات تطور الخلايا السرطانية بسبب ضعف الجهاز المناعي"، مبيناً أن "الأطفال أكثر عرضة لهذه التأثيرات مقارنة بكبار السن، نظراً إلى أن جهازهم المناعي لا يزال في طور النمو".

وتحدث عزار عن ارتباط اضطرابات النوم المزمنة وضعف الجهاز المناعي، موضحاً أن "الأرق وانقطاع التنفس الليلي يؤثران سلباً في نوعية النوم ويزيدان من احتمال الإصابة بالجلطات الدماغية والقلبية، ويرفعان ضغط الدم، كذلك يؤديان إلى الإصابة بالسكري نتيجة اختلال التوازن الهرموني"، وهو ما يضعف الجهاز المناعي بصورة مباشرة.

تهيئة بيئة النوم السليمة وأوصى عزار بـ "ضرورة تهيئة بيئة نوم صحية لضمان جودة الراحة الجسدية والنفسية"، موضحاً أن "النوم يشكل ما يقارب ثلث حياة الإنسان، مما يجعله عنصراً أساسياً للحفاظ على الصحة"، داعياً إلى "تقليل الضوضاء والضوء في غرفة النوم، واستخدام فراش بمعايير طبية يوفر راحة للجهازين العصبي والعقلي، والحفاظ على روتين نوم منتظم لضمان راحة مستمرة وتوازن في الساعة البيولوجية". وأكد عزار أن "النوم ليس ترفاً، بل ضرورة حيوية لصحة الجسم والمناعة"، لافتاً إلى أن "التزام ساعات نوم كافية وجودة عالية يشكل استثماراً مباشراً في الوقاية من الأمراض المعقدة والمزمنة والحفاظ على التوازن الجسدي والذهني".

الطوارئ عماد عزار "وجود ترابط وثيق بين كمية ونوعية ساعات النوم وكفاءة عمل الجهاز المناعي"، مشيراً إلى أن "النوم الجيد يؤدي دوراً محورياً في حماية الجسم من الالتهابات والأمراض المزمنة". وقال عزار إن "ساعات النوم الكافية تحسن أداء الخلايا المناعية الفاتلة الطبيعية، وهي الخلايا المسؤولة عن تدمير الخلايا المصابة بالفيروسات، كذلك تنشط إفراز الهرمونات المناعية التي تقتل من حدة الالتهابات وتعزز فعالية الجهاز المناعي"، لافتاً إلى أن "النوم المنتظم يسهم أيضاً في تحسين فعالية اللقاحات، إذ يرفع جودة الاستجابة المناعية ويزيد من إنتاج الأجسام المضادة"، مشدداً على أن "هذه النتائج أثبتتها دراسات علمية متخصصة في علم المناعة". وأوضح عزار أن "نقص ساعات النوم أو تراجع نوعيته يؤثر بصورة مباشرة في توازن الإفرازات الهرمونية في الجسم، مما يزيد خطر الإصابة بالأمراض الالتهابية المزمنة مثل أمراض القلب والشرايين والاضطرابات الأيضية"، مشيراً إلى أن "النوم غير الكافي يرفع مستويات الهرمونات المسببة للالتهابات، وهو ما يجعل الجسم في حال استنفار دائم تزيد معه احتمالات الإصابة بأمراض خطيرة".

وعن ساعات النوم المثالية حسب الفئات العمرية، شدد عزار على أن "الحد الأدنى لساعات النوم عند البالغين يجب ألا يقل عن سبع ساعات يومياً"، مضيفاً أن "الأطفال والمراهقين يحتاجون إلى تسع ساعات في الأقل لضمان سلامة نموهم الجسدي والعقلي". وأشار عزار إلى أن "قلة النوم تضاعف خطر الإصابة بالعدوى

واللقاحات ويزيد مناعته ضد الأمراض". ورأى أن "تأثير قلة النوم يختلف بين الفئات العمرية، إذ يحتاج الأطفال إلى ما بين 9 و12 ساعة من النوم يومياً لدعم نموهم الجسدي والعقلي، إذ يحفز النوم إنتاج هرمون النمو وبروتينات المناعة التي تحارب الفيروسات والبكتيريا"، محذراً من أن "قلة النوم عند الأطفال تؤثر سلباً في إنتاج الأجسام المضادة بعد اللقاحات، مما يزيد من احتمالات الإصابة بالالتهابات المتكررة للأذن والجهاز التنفسي، فضلاً عن تأثيرها في نمو الدماغ وتسببها في اضطرابات سلوكية، أما كبار السن، تابع فارس، فيواجهون ما يعرف بـ "الشيخوخة المناعية"، إذ يقل عدد وكفاءة الخلايا المناعية وتخفض قدرتهم على إنتاج الأجسام المضادة، مما يجعلهم أكثر عرضة للأمراض المزمنة والالتهابات، خصوصاً في الجهاز التنفسي والمسالك البولية.

الأرق وانقطاع التنفس خطر مستمر
وتحدثت فارس عن تأثير اضطرابات النوم مثل الأرق وانقطاع التنفس أثناء النوم، موضحاً أن "الأرق يقلل من فترات النوم العميق، وهو ما يؤدي إلى انخفاض إفراز السايوتوكينات المناعية الضرورية لمقاومة الأمراض، ويرفع مستويات الكورتيزول، ويضعف إنتاج الأجسام المضادة بعد اللقاحات. أما انقطاع التنفس أثناء النوم فيسبب في انخفاض مستوى الأوكسجين في الدم، مما يؤدي إلى تنشيط الجهاز العصبي الودي، وزيادة إفراز الأدرينالين والنورأدرينالين فيرتفع خطر الالتهابات المزمنة وتضعف وظائف الخلايا الفاتلة الطبيعية والخلايا التائية، كما يزيد إنتاج بروتينات التهابية مما يعزز القابلية للإصابة بالعدوى البكتيرية والفيروسية".

القلب والسكري
وربطت فارس بين اضطرابات النوم وأمراض القلب والسكري، مشيراً إلى أن "ضعف النوم الداخلي وطبيب قسم

كمية ونوعية ساعات النوم
بدوره أكد الاستشاري في الأمراض الداخلية وطبيب قسم

وفي دراسة نشرت في The Journal of Immunology، في فبراير (شباط) الماضي، تبين أن ليلة واحدة فقط من الحرمان من النوم، أي 24 ساعة، تغير سلوك خلايا المناعة في الجسم لتشبه تلك الموجودة لدى المصابين بالسمنة، وهي حال مرتبطة بالالتهاب المزمن.

في السياق شرح الاختصاصي في جراحة وأمراض الأذن والأنف والحنجرة كابي فارس أن "النوم ليس مجرد راحة للجسد والعقل، بل هو عملية بيولوجية معقدة تؤثر بصورة مباشرة في كفاءة الجهاز المناعي وصحة الجسم ككل. فقد أثبتت دراسات حديثة، أبرزها في جامعة كاليفورنيا في سان دييغو، وجود ارتباط وثيق بين النوم والمناعة، إذ يحفز النوم الجيد جهاز المناعة عبر آليات بيولوجية متعددة". وتابع فارس أن "النوم العميق يحسن كفاءة الخلايا الفاتلة الطبيعية المسؤولة عن مهاجمة الفيروسات والخلايا المصابة بالأورام، كذلك يزيد من عدد الخلايا اللمفاوية المسؤولة عن مقاومة الفيروسات والخلايا الغريبة. وخلال مرحلة النوم العميق ينتج الجسم بروتينات مناعية، وهي عناصر أساسية لمحاربة الالتهابات وتنشيط الجهاز المناعي".

العلاقة بين النوم والمناعة
أضاف الاختصاصي في جراحة وأمراض الأذن والأنف والحنجرة أن "قلة النوم أو الأرق تؤدي إلى انخفاض إنتاج الأجسام المضادة، مما يجعل الجسم أكثر عرضة للإصابة بنزلات البرد والإنفلونزا، وتضعف استجابة الجسم للقاحات المختلفة، مثل لقاح الإنفلونزا أو كوفيد-19، نتيجة تراجع قدرة الجسم على إنتاج ما يكفي من الأجسام المضادة. كذلك، ترتفع مستويات هرمون الكورتيزول مع اضطرابات النوم، وهو هرمون معروف بتأثيره السلبي في الاستجابة المناعية، إضافة إلى انخفاض إفراز الميلاتونين، وهو هرمون مضاد للأكسدة يدعم المناعة ويحمي من الالتهابات".

ساعة نوم إضافية حماية ملموسة
وأضاف فارس إلى أن "الدراسات السريرية أثبتت أن ساعة نوم إضافية فقط يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً في تعزيز المناعة. فزيادة مدة النوم من ست إلى سبع ساعات تقلل خطر الإصابة بعدوى الإنفلونزا والفيروسات التنفسية بنسبة تراوح ما بين 30 و40 في المئة. أما النوم بين سبع وثمانى ساعات فيرفع قدرة الجسم على إنتاج الأجسام المضادة بعد التطعيم، مما يعزز استجابته



ثورة ذكية.. تصميم صواريخ جزيئية لمهاجمة الخلايا السرطانية

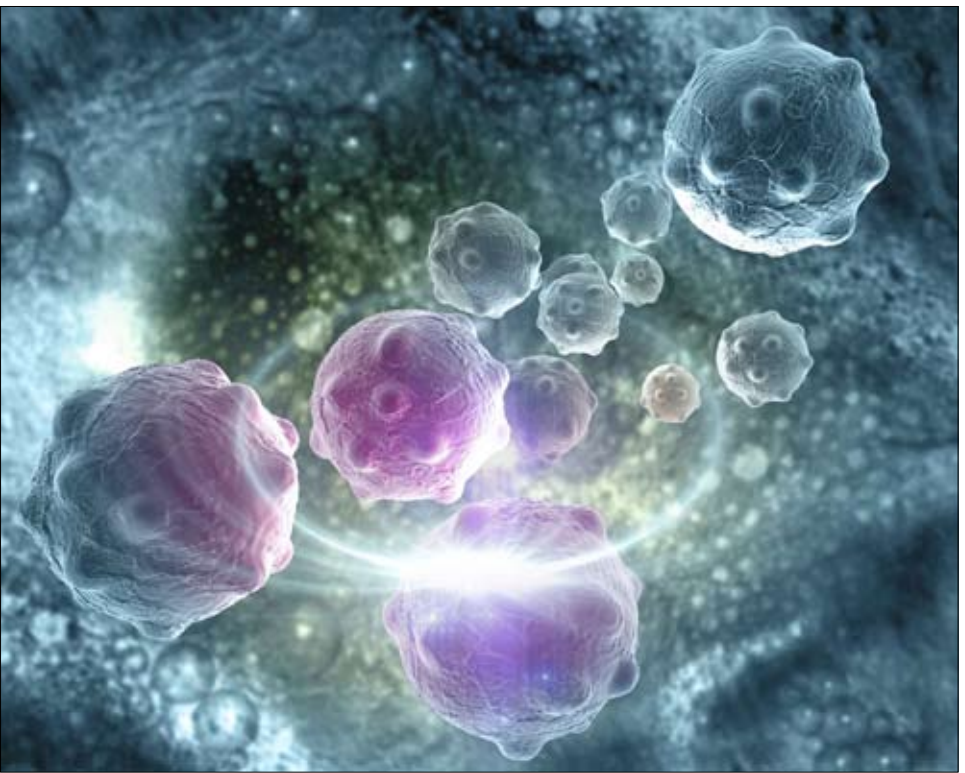
طور فريق من الباحثين منصة ذكاء اصطناعي قد تحدث ثورة في علاج السرطان الدقيق، من خلال تصميم بروتينات مخصصة لتوجيه الخلايا المناعية لاستهداف الأورام بسرعة وفعالية.

إلى 6 أسابيع، مقارنة بالأساليب التقليدية التي تستغرق وقتاً أطول بكثير. وتعمل منصة الذكاء الاصطناعي على حل مشكلة رئيسية في العلاج المناعي، وهي قدرة الخلايا التائية على التعرف على الأهداف السرطانية المتنوعة. إذ تقوم الخلايا التائية عادة بالتعرف على بروتينات معينة (ببتيدات) تعرضها جزيئات pmHC على سطح الخلايا، لكن التنوع الكبير في مستقبلاتها يصعب ابتكار علاجات مخصصة. واختبر الباحثون المنصة على هدف معروف في العديد من أنواع السرطان، وهو البروتين NY-ESO-1. وصمموا رابطاً صغيراً يرتبط بجزيئات هذا البروتين بدقة، وعند إدخاله في الخلايا التائية، أنتجت خلايا جديدة أطلق عليها اسم IMPAC-T، قادرة على

توجيه الخلايا التائية لقتل الخلايا السرطانية بفعالية في التجارب المختبرية. وطور الفريق أيضاً فحصاً أمنياً باستخدام الذكاء الاصطناعي، يسمح بتقييم الروابط المصممة لضمان عدم تفاعلها مع جزيئات pmHC في الخلايا السليمة، ما يقلل احتمالات الآثار الجانبية. ويتوقع الباحثون بدء التجارب السريرية على البشر خلال 5 سنوات، حيث ستشبه العملية العلاج باستخدام الخلايا التائية المعدلة وراثياً، والمعروفة باسم خلايا CAR-T. إذ تؤخذ عينات دم من المرضى، وتعديل الخلايا المناعية في المختبر لتحمل البروتينات المصممة، ثم تعاد هذه الخلايا إلى الجسم حيث تعمل كصواريخ موجهة تستهدف الأورام بدقة.

نشرت الدراسة في مجلة "ساينس".

وأوضح الباحثون كيف يمكن لهذه التقنية الحاسوبية تصميم جزيئات pmHC (تلتعب دوراً محورياً في الاستجابة المناعية، وخصوصاً في عرض المستضدات على سطح الخلايا لتتعرف عليها الخلايا المناعية، مثل الخلايا التائية T cells) التي تعيد توجيه الخلايا التائية في الجهاز المناعي لاستهداف الخلايا السرطانية بشكل دقيق. وهذا الابتكار يسرع بشكل كبير عملية تطوير العلاجات المناعية، حيث يقلص زمنها من سنوات إلى أسابيع قليلة. ويشرح تيموثي ب. جينكينز، الأستاذ المشارك في الجامعة التقنية الدنماركية، أن منصتهم تستخدم الذكاء الاصطناعي لتصميم "مفاتيح جزيئية" تستهدف الخلايا السرطانية. وتتم عملية التصميم هذه خلال فترة تتراوح بين 4








حكومة دبي
 GOVERNMENT OF DUBAI

الدولة الفلسطينية
 Economy and Tourism

الجمهورية العربية السورية

العدد ١٤٥٥٦ بتاريخ ٢٠٢٥/٩/١٦

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : بولس غروب تجارة الزخام والحجر الطبيعي - ذ م م
 العنوان : دبي - السجل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 1433922
 رقم القيد بالسجل التجاري : 2451674 بموجب ذات تملن دائرة الاقتصاد والسياحة
 في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه،
 وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2/9/2025، والواقع لدى كاتب العدل محاكم
 دبي بتاريخ 2/9/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المحضي
 المين أحمد أبو أحمد مبادئ لمراجعة الحسابات في ذ م م العنوان : مكتب 411
 ملك عبدالله محمد عبدالله الموسى - بر دبي - عود ميثاء - الهاتف : 04-8866575
 فاكس : 04-8866575 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق النوتوية وذلك
 خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول الخوّل



الدولة الفلسطينية

دولة فلسطين
State of Palestine



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

اقتصاد وسياحة

Economy and Tourism

العدد ١٤٥٥٦ بتاريخ ٢٠٢٥/٩/١٦

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحتلال شركة

اسم الشركة : بينو ايلكس لنقل الركاب - ش ذ م هـ

المعنوان : مكتب رقم P-128 ملك صندوق حق الترخيص المالي - القوز الثالثة - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة (شركة واحد (م د م))، رقم الرخصة : 1276127 رقم الفيد بالسجل التجاري : 2160086 بموجب هذا نعلن بآذرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحتلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 8/8/2025 ونؤتيقن لدى كاتب العدل الخاص في بتاريخ 8/8/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المحامي معين أحمد أبو أحمد مفادئ مراجعة الحسابات في م د م العنوان : مكتب 411 محمد عبدالله محمد عبدالله الحوسى - بر دبي - عود ميانه - الهاتف : 04-8866575 فاكس : 04-8866575 مصطحبها كافة كافة المستندات والأوراق والشويته وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

مسؤول المخول


حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI
الاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism

العدد ١٤٥٥٦ بتاريخ ٢٠٢٥/٩/١٦

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : ساسبور تجارة معدات توليد الطاقة الكهربائية وتقليد وتوزيعها
م م م : الشوان ، الكتوبي ، 23-1103 ملك سوبهاجيت سرپاني - بريني - الخليج
التجاري - الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : رقم 983622
القيدي بالسجل التجاري : 1610321 موبج هذا تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة في
دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لدرجها 18/9/2021 الموافق لدى كاتب المحاكم دبي بموجب قرار يحاكمه في بتاريخ 2/9/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين
أحمد أبو أحمد مبادئ لمراجعة الحسابات م م م م : الشوان : 411 م
عبدالله محمد عبدالله الموسى - وردي - 04-8866575 : الهاتف : 04-8866575
04-8866575 : مصطبعا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال
(45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



حكومة دoha
GOVERNMENT OF DOHA



الاقتصاد والسياحة
Economy and Tourism



السكرتارية العامة

العدد ١٤٥٥٦ بتاريخ ٢٠٢٥/٩/١٦

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : شركة نور الشمس المميز لنقل الاثاث - ذ م م

العنوان : مكتب رقم 19.178 M. الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة

– الشخص الواحد (م. ذ م) رقم الرخصة : 1417676 رقم القيد بالسجل التجاري

2418128 موجه بناءً على إعلان وزارة الاقتصاد والسياسة في دي بانه قد تم التأشير

في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محكم

دي بتاريخ 8/9/2025 الموافق لدى كاتب المحاكم في بتاريخ 8/9/2025

وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الضفي الميه ايه ٢م & الامنصاري

تدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 2903-1 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد

في لمطمان ل نهيان - المركز التجاري الاول - هاتف : 04.2955582 فاكس : 04.2955598

مصححاً معه كافة المستندات والأوراق التوثيقية وذلك خلال (45)

يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



العقد ١٤٥٥٦ بتاريخ ٢٠٢٥/٩/١٦

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : غولدن انجل للتكنولوجيا - ذ م ش

العنوان : مكتب رقم 145-110 OFF115-140 ملك عبد الرحيم محمود محمد احمد -

جميع دي لا لامتياز الأولى - الشغل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص

الواحد (ذ.م.ش) رقم الرخصة : 1103980 رقم القيد بالسجل التجاري : 1810576

موجب بناء تعلن دائرة الاقتصاد والسياحة و دي بأنه قد تم التأشير في السجل

التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دي بتاريخ

12/9/2025 والموثق لدى كاتب العدل المحاكم دي بتاريخ 12/9/2025 وعلى من

لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصني المكن السويدي لتدقيق الحسابات -

ذ م ش العنوان : مكتب رقم 039-1705 ملك بنك الحبيزة الوطني ش.م.ح - الخليلج

التجاري : 04-2873327 الفاكس 04-2343599 مصطحبا كافة كافة المستندات

والأوراق الثبوتية وذلك خلال (40 يوما) من تاريخ نشر هذا الإعلان

السلوّل المخول



شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

اسم الشركة : الشراء القضي لتقن البري (عام ش ذ م)
المعنوان : مكتب رقم 118-00FF-118 عبد الواحد احمد بن شبيب - بر دبي - جبل علي الصناعية الاولى - الشكلا القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 540677 رقم القيد بالسجل التجاري : 1954680 بموجب هذا تعلن وفاة الاقتصاد والسياسة في بانك قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بانحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 10/7/2025 الموافق لدى كاتب العدل المحكم دبي بتاريخ 10/7/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الصفي القضي في ان في ان كراجة الحسابات ش ذ م ه المعنوان : مكتب رقم 404 ملك مجموعة سلطان التلاتمتار ش ذ م - بور سعيد - هاتف : فاكس : مصطلحيا معه كافة الاستندات والأوراق الشبونية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

 **الجمهورية العربية المتحدة**
محكمة أم القيوين الاتحادية الابتدائية

70688 ٢٠٢٥/٩/١٦ بتأريخ ١٤٥٥/٩/١٦ العدد

إعلان منفذ ضده بالشر

محكمة أم القيوين الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - خلد محمد ناصر سعيد الجهوري
إخطار دفع في القضية رقم (٢٠٢٥/٩/١٦) UQXCXBOUNCE2205 /00000074 الشيكات المرتجعة

إلى المنفذ ضد / خالد محمد ناصر سعيد الجهوري - العنوان : يعلن بالشر
حيث إنه بتاريخ دفع صدر الحكم رقم (٢٠٢٥/٩/١٦) في القضية المذكورة ضد المذكور لصالح المدعي

المنفذ احمد حسن محمد حسن البوشي - الجنسية الامارات العربية المتحدة

في القضية المشار اليها اعلاه - وبما ان الحكم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم
المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالتالي : الرسوم والاموال الباشي
شاملات الاموال والمصاريف ١٢٤٢١٠.٠ درهم - رسم إعلان باشر

لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء به السند التنفيذي المشار اليه اعلاه خلال (7 أيام)
من تاريخ إعلانك / إعلانك بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة
ستتخذ بإحكام إجراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

محكمة التنفيذ المدنية



شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة
 اسم الشركة : أما كستلنتين لمخامات متاجرة شركة الشخص الواحد
 م م م : العنوان : مكتب رقم 107 مشارف فرفراش (خ ذ م م) - متحول - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذ م م)، رقم الرخصة : 1260194 رقم قيد بالسجل التجاري : 2128546 موبج هذا تعلق بدارة الاقتصاد والسياحة في قيد بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2/9/2025 ووافق ذلك على العدل محاكم دبي بتاريخ 2/9/2025 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المعين بغير رضوان أو محاسبين قانونيين العنوان : مكتب رقم 808 مع الشيخ عبدالله بن عيسى بن سلمان آل خليفة - ديرة - الفهد الأولى - الهاتف : 40-5876900 فاكس : 40-5876901 مصطبحة معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

[illegible][illegible]

منوعات

الفكر

27



أطلت الفنانة اللبنانية ألين لحود على خشبة مسرح كازينو لبنان، لتقدم تحية فنية راقية إلى روح الشحرورة صباح، في عمل مسرحي غنائي بعنوان "أيام اللولو"، يعيد إلى الذاكرة رائحة الزمن الجميل، ويسلط الضوء على مسيرة فنانة شكّلت جزءاً من تاريخ الأغنية اللبنانية والعربية.

لم يكن هدفي تقليد الشحرورة، بل تكريمها

ألين لحود: في "أيام اللولو" المهمة كانت صعبة، لكنها ممتعة ومشرفة

بصدق.

أما عن جديدها الفني، فتقول: "أعمل حالياً على كتابة فيلم سينمائي، فقد اشتقت كثيراً للسينما، وللشاشة الكبيرة. كما أكتب أغنية من كلماتي، ستكون أول تجربة أقدم فيها نصاً غنائياً باللغة العربية من كتابتي. أما التمثيل، فله مكانة كبيرة في قلبي، ولم أقدم أي عمل منذ عام 2022. اشتقت أن أعود، لكنني أنتظر الدور المختلف الذي يحركني فنياً. أقرأ حالياً أكثر من عرض، سواء في المسرح أو التلفزيون، وأنا متحمسة جداً للعودة، ولكن بشيء يشبهني، ويستفز طاقتي الفنية".

مدرستي الأولى

وتختم "ألين" حديثها بتأكيد أن أساس ما وصلت إليه اليوم، يعود إلى تربيتها الفنية: "مدرستي الأولى كانت عائليتي. تعلمت منهم أن أثبت قدمي على الأرض، وأن أحترم هذه المهنة، وأقدس تقاصيلها. صبح أنني كبرت في بيت فني، وأن هناك مسؤولية ومقارنة، لكنني ممتنة لهذه النشأة، لأنها علمتني أصول الغناء والتمثيل، وصقلت موهبتي، وجعلتني أهتم بالتفاصيل وأحرص على تقديم كل شيء بأفضل وجه. أحب هذه المهنة، وأؤمن أن الناس تستحق أن ترى كل ما هو جميل، وهذا ما أسعى إليه دائماً".



بين التمثيل والغناء

تجمع ألين بين التمثيل والغناء وتقول عن ذلك: "حين أغني، أعيش الأغنية بكل طاقتي، وأحمل النص في صوتي ومشاعري. وحين أمثل، أغوص في الشخصية وأحبها حتى أتمكن من التعبير عنها بصدق. كلا المجالين بالنسبة لي واحد، لأنني في كليهما أبحث عن تقديم أفضل ما عندي. ولهذا السبب، أجد نفسي أكثر في المسرح الغنائي، لأنه يجمع بين الاثنين، ويتيح لي أن أكون في أقصى حالات الإبداع".

وتضيف: "أطمح لعرض مسرحي غنائي كبير، وأحلم دائماً أن أقدم شيئاً على المسرح. هو شغفي الأول والأقرب إلى قلبي. كما أتمنى أن أستمّر إقائتي لعدة لغات في أعمال تصل إلى جمهور واسع من ثقافات مختلفة، وأن أعود إلى المهرجانات الكبيرة حيث أفرغ طاقتي وأحمل صوتي ورسائلي إلى العالم".

السيرة الذاتية

تؤكد "لحود" أن تقديم السير الذاتية يبقى من المجالات الأقرب إلى شغفها الفني: "هذا النوع من الأعمال يستهوي قلبي دائماً، لأنه تكريم لرموز أثرت في أجيال. وهناك كثير من الشخصيات، عربية وعالية، أحب أن أكرمها، شرط أن يناسبني الدور صوتاً وحضوراً، وأن أشعر بأنني قادرة على تجسيدها

بل تاريخ حي، فهي لحظة من الصمت والذهول اختلطت بالفخر والمسؤولية، لا يمكن أن تنسى". تؤكد ألين: "رغم التشابه الخارجي، لم يكن هدفي تقليد الشحرورة، بل تكريمها، كما أنه لم يطلب مني أن أقلد صباح، بل أقدمها بطريقتي، مع الحفاظ على روحها، وتفاعلهما، وخفة ظلها. كنت أؤدي الأغنيات بصوتي، وأستحضر ملامحها، لكن الأهم كان أن أنقل إحساسها، ووهجها، واحترامها للمسرح والجمهور، وهذا ما جعل المهمة أصعب، لكنها ممتعة ومشرفة".

التحدي الأكبر

تتحدث المطربة اللبنانية عن الصعوبة الأكبر التي واجهتها: "شعرت بمسؤولية كبيرة لأنني لا أقدم فنانة عادية، بل أسطورة أثّرت في أجيال، ولها جمهورها العريض في كل العالم. والتحدي كان أن أظهر صباح الإنسانية، والفنانة، والمقاتلة في آن معاً. وكنت سعيدة أن أعود بهذا العمل إلى البيت الفني الأصلي، خاصة أن عمي روميو لحود كان له دور كبير في إعادة صباح إلى لبنان ومشاركتها في مهرجان بعلبك بعد غيابها في مصر".

وتابعت: "اكتشفت جوانب جديدة في شخصية صباح، فلقد عرفت صباح القوية، الطموحة، المحبة للحياة، السخية في عطائها. وراء الأضواء، كانت امرأة حقيقية، تواجه مصاعبها بابتسامة، وتنتشر الفرح رغم كل ما عانته من ألم. فنانة لا تكسر بسهولة، وهذا ما جعلها خالدة".

لحظة مؤثرة

تستعيد "ألين" لحظة مؤثرة عاشتها خلال التحضيرات، حين وضع خبير التجميل جوزيف غريب، الذي رافق صباح لأكثر من 15 عاماً، لساته على إطلالتها، قائلة: "عندما نظرت في المرأة شعرت أنني أصبحت صباح فعلاً.. الكل تأثر حتى أنا ارتديت ثلاثة من فساتينها الأصلية، وشعرت حينها بالرهبة، إذ إنها لم تكن مجرد ملايس،

الفن الأصيل لا يموت

ترى "ألين" أن هذا العمل يحمل رسالة فنية واضحة، قائلة: "أردت أن أقول من خلال أيام اللولو أن الفن الراقى لا يموت. فالفنان الحقيقي يبقى، وصباح واحدة من هؤلاء الذين حفرت أعمالهم في الذاكرة. ما زلنا نردد أغاني عمرها 40 و50 سنة وكأنها كتبت اليوم. وهذا أكبر دليل على أن الأصالة لا تنتهي، وأن على الأجيال القادمة أن تتربى على هذا النوع من الموسيقى. يجب أن نحافظ على هذا الإرث وسنم كل الضحيح التكنولوجي، لأن فيه جذور هويتنا الفنية والثقافية".

هند صبري تعود إلى دراما رمضان 2026 بعد غياب 4 سنوات

من بينها مسلسل عسل أحمر، الذي تقدم فيه شخصية صحفية تتقاطع أحداثها مع شخصية قاتل متسلسل يؤدي دوره الفنان أسر ياسين. ويتألف العمل من عشر حلقات، ويشارك في كتابته كل من محمد هشام عبيه ووائل حمدي، فيما تتولى إخراجها المخرجة مريم أحمدى، ويُنتج من قبل المنتج صادق الصباح. ويجري حالياً استكمال التعاقدات مع باقي فريق العمل، تمهيداً لانطلاق التصوير خلال الفترة المقبلة. وكان مسلسل "البحث عن علا 2" هو آخر الأعمال التي قدمتها هند صبري على الشاشة، وقد عُرض في شهر سبتمبر الماضي عبر منصة نتفليكس العالمية.

وجسدت خلاله شخصية علا عبدالصبور، التي تمر بتحولات كبيرة في حياتها، حيث تنتقل من كونها امرأة تبحث عن ذاتها إلى سيدة أعمال تمتلك مشروعاً خاصاً، وتواجه تحديات متعددة تتعلق بتربية أبنائها والتوفيق بين مسؤولياتها المهنية والعائلية. كما تتطور الأحداث لتشهد قصة حب تجمعها بالفنان ظافر العابدين. في سياق درامي يتناول تفاصيل الحياة اليومية والصراعات الشخصية. ويتكون المسلسل من ست حلقات، وحقق عند عرضه تفاعلاً واسعاً ونجاحاً ملحوظاً. وشارك في بطولته إلى جانب هند صبري كل من سوسن بدر، ظافر العابدين، هاني عادل، طارق الإبياري، ندى موسى، محمود الليثي، أحمد طارق، أيسل رمزي، عمر شريف، وياسمينا العبد. وتولت كتابة العمل الكاتبة غادة عبدالعال، فيما أخرجه المخرج هادي الباجوري. في تجربة درامية جمعت بين العمق الإنساني والطابع المعاصر.

بعد غياب امتد لأربعة مواسم رمضان متتالية، تعود الفنانة هند صبري إلى الساحة الدرامية من خلال عمل جديد مقرر عرضه ضمن موسم رمضان 2026، وذلك بعد أن كان آخر ظهور لها في الدراما

الرمضانية من خلال مسلسل "هجمة مرتدة" الذي شاركت في بطولته إلى جانب الفنان أحمد عز، وعُرض في رمضان 2021.

وتخوض هند هذه العودة عبر إنتاج يحمل توقيع شركة United Studios، في خطوة

تعيدها إلى جمهور الشاشة الصغيرة بعد فترة من التركيز على مشاريع أخرى. وتشهد الفترة الحالية انشغال هند صبري بعدة أعمال فنية متنوعة،

احمد زاهر يقود بطولة مسلسل «لعبة وقلبت بجد» في عمل اجتماعي جديد

الاجتماعية ذات الطابع الشعبي، وشارك فيه الفنان عمرو سعد بشخصية المعلم جارحي، الذي يبدأ رحلته الدرامية بالخروج من السجن في الحلقة الأولى، ويشعر في تنفيذ خطة انتقامية ضد من تسببوا في أذيته وخيانتة. في المقابل، يجسد أحمد زاهر دور الجباس، الخصم الرئيسي لعمرو سعد ضمن سياق الأحداث، ما أضفى على العمل طابعاً تصاعدياً في الصراع الدرامي. المسلسل الجديد "لعبة وقلبت بجد" يتكون من ثلاثين حلقة، ويُعد من الأعمال التي تستهدف العرض خارج الموسم الرمضاني، في إطار توجه إنتاجي لتوسيع نطاق المنافسة الدرامية على مدار العام. ويواصل فريق العمل حالياً مرحلة الترشيدات والتعاقدات مع باقي الأبطال، على أن يتم الإعلان عن الأسماء المشاركة تباعاً فور اكتمال القائمة النهائية. وفي سياق متصل، نشر الإعلامي



أحمد فايق صورة تجمعه بالفنان أحمد زاهر عبر حسابه الرسمي على منصة إنستجرام. عقب توقيع الأخير لعقد بطولة المسلسل الجديد، وعلق قائلاً إن المشروع يتم التحضير له حالياً للعرض على قنوات الشركة المتحدة، تحت إدارة المخرج حاتم متولي. من جهة أخرى، كان أحمد زاهر قد سجل حضوراً مميزاً في موسم رمضان 2025، من خلال مشاركته في مسلسل "سيد الناس"، الذي حقق انتشاراً واسعاً منذ عرض أولى حلقاته. وضم العمل نخبة من النجوم، من بينهم إلهام شاهين، خالد الصاوي، أحمد زرق، ريم مصطفى، بشرى، إنجي المقدم، نشوى مصطفى، رنا رئيس، أحمد فهيم، سلوى عثمان، منة فضالي، محمود قابيل، طارق النهرى، ياسين السقا، جوري بكر، وغیرهم من الفنانين. وقد تولت ورشة "قلم" كتابة النص، بينما أخرج العمل محمد سامي، وتولى إنتاجه ضیاح إخوان. كما شارك أحمد زاهر كضيف شرف في مسلسل "إش إش"، الذي قامت ببطولته الفنانة مي عمر، وعُرض خلال موسم رمضان الماضي، وحقق بدوره نجاحاً جماهيرياً ملحوظاً.

كيف تؤثر الأطعمة على رائحة الجسم؟

يشير الخبراء، إلى أن بعض الأطعمة قد تؤثر على رائحة الجسم، ولكن يمكن تخفيف تأثيرها باتتباع نظام غذائي سليم. وفقاً للدكتورة إيرين بالينسكي-ويد، خبيرة التغذية، فإن رائحة الجسم تنتج عن تفاعل بكتيريا الجلد مع العرق، حيث تقوم هذه البكتيريا بتحليل مكوناته، مما يؤدي إلى صدور روائح غير مرغوبة. وتُعد بعض الأطعمة من العوامل التي تؤثر على رائحة الجسم، منها:

- المأكولات البحرية: يحتوي بعضها على مادة الكولين، التي عند معالجتها في الجسم قد تنتج مركب ثلاثي ميثيل أمين، والذي يُعطي رائحة "السمك" المميزة. وتظهر هذه الرائحة بشكل أوضح لدى المصابين بحالة نادرة تُعرف باسم ثلاثي ميثيل أمين البول، ويمكن أن تظهر أيضاً بعد تناول أطعمة مثل الفاصوليا والبروكلي.

– الخضروات من الفصيلة الصليبية: مثل البروكلي والقرنبيط، رغم فوائدها الصحية، قد تسبب رائحة مزعجة نتيجة تكون حمض الكبريتيك عند هضمها، والذي يعزز الرائحة عند امتزاجه بالعرق والغازات.

- التوابل الحارة: كالكاوي والكمون، تحتوي على مركبات كبريتية تتفاعل مع بكتيريا الجلد، مسببة رائحة قوية ومميزة.
- اللحوم الحمراء: قد تسهم في زيادة رائحة الجسم، حيث تتفاعل البروتينات الموجودة فيها مع بكتيريا الجلد فتنتج مركبات ذات رائحة نفاذة.

ويؤكد الخبراء أن تأثير هذه الأطعمة على رائحة الجسم لا يظهر بنفس الدرجة لدى الجميع، إذ تلعب العوامل الوراثية دوراً مهماً في تحديد شدة وتغير الروائح الناتجة عن النظام الغذائي.



منوعات

الفكر

قرأت لك

الأسبرين



أظهرت أبحاث حديثة بأن تناول المسكنات بشكل منتظم يؤدي إلى زيادة معدلات البقاء على قيد الحياة لدى الأشخاص المصابين بسرطان الرأس أو الرقبة.

وبحسب الأبحاث فإن مسكنات الألم مثل الأسبرين أو الإيبوبروفين، تزيد من احتمال البقاء على قيد الحياة بنسبة تتراوح بين (25 بالمئة

إلى 78 بالمئة) لدى المرضى الذين يعانون من نوع محدد من السرطان يحتوي على طفرة في الجينات تعرف باسم PIK3CA.

وقد قام باحثون في جامعة كاليفورنيا بدراسة معدلات البقاء على قيد الحياة لمدة خمس سنوات لدى 266 شخص مصابين بالسرطان، ووجدوا بأن الاستخدام المنتظم للأدوية المضادة للالتهابات غير الستيرويدية مثل الأسبرين والإيبوبروفين قد حسن حالتهم الصحية بنسبة كبيرة.

وقالت الدكتورة جينيفر فراندس، أستاذة جراحة الرأس والرقبة: “ تشير نتائجنا إلى أن استخدام مضادات الالتهاب غير الستيرويدية يمكن أن يحسن حالة المرضى الصحية بشكل كبير، ليس فقط لدى مرضى سرطان الرأس والرقبة ولكن أيضاً لدى المرضى الذين يعانون من سرطانات أخرى تحتوي على طفرة PIK3CA.”

وأكدت فراندس على أهمية الاكتشاف الجديد وعلى ضرورة إجراء المزيد من التجارب للحصول على دليل مؤكد. يؤيد الأبحاث السابقة، ويساهم في تطوير علاج فعال لمرضى السرطان، بحسب ما نقلت صحيفة ميرور أونلاين البريطانية.

سؤال وجواب

- ما هو الفن الذي تم استحداثه في الأندلس؟
 - الموسيقى.
- من صاحب الكتب التالية : سقط الزند ، لزوم ما لا يلزم ، رسالة الغفران؟
 - أبو العلاء
- ماذا يعني اسم زيتب في اللغة؟
 - شجرة حسنة المنظر طيبة الرائحة.
- من هو مؤسس البلاغة؟
 - عبد القاهر الجرجاني
- من رائد إحياء الشعر العربي في العصر الحديث؟
 - محمود سامي البارودي

علامة أثناء النوم تنذر

بخطر الإصابة بالزهايمر

كشفت دراسة صينية حديثة عن علاقة مثيرة للقلق بين مرحلة حركة العين السريعة (REM) أثناء النوم ومرض الزهايمر. وخلال الدراسة، حلل الباحثون بيانات أنماط النوم لدى 128 شخصاً من البالغين في مراحل إدراكية مختلفة، ليكتشفوا أن الأفراد الذين يعانون من تأخر ملحوظ في الوصول إلى مرحلة حركة العين السريعة (REM) – وهي المرحلة التي تحدث فيها معظم الأحلام وتلعب دوراً حاسماً في تعزيز الذاكرة – كانوا أكثر عرضة للإصابة بالخرف والزهايمر.

وتكمن أهمية هذه النتائج في أنها تشير إلى إمكانية استخدام قياسات النوم الحالم (مرحلة حركة العين السريعة) كأداة تنبؤية مبكرة للمرض، حيث توصل الباحثون إلى أن طول فترة التأخر في الدخول في هذه المرحلة قد يكون علامة بيولوجية جديدة تشير إلى ارتفاع خطر الإصابة بالخرف. وقد علقت الدكتورة ويندي تروكسل، الخبيرة في علم النوم من مؤسسة RAND ، على هذه النتائج مؤكدة أنها تضاف إلى الأدلة المتزايدة التي تربط بين جودة النوم وصحة الدماغ على المدى الطويل.

وتبدو العلاقة بين النوم والزهايمر معقدة وثنائية الاتجاه. فمن ناحية، تؤدي اضطرابات النوم إلى تراكم البروتينات السامة مثل الأميلويد وتاو في الدماغ، والتي تعد السمة المميزة لمرض الزهايمر. ومن ناحية أخرى، فإن التغيرات الدماغية التي يسببها المرض نفسه يمكن أن تعطل الدورة الطبيعية للنوم، ما يخلق حلقة مفرغة تسرع من التدهور المعرفي.

ويوضح الدكتور جيليو تالياتيللا من معهد صحة الدماغ بجامعة تكساس أن الدماغ يستخدم فترات النوم وخاصة النوم الحالم كألية طبيعية لتنظيف نفسه من السموم والبروتينات الضارة. وعندما تتعطل هذه العملية بسبب طول فترة الوصول إلى مرحلة النوم الحالم، فإن كفاءة التنظيف تقل، ما قد يفسر الارتباط بين هذه الظاهرة وزيادة خطر الخرف. وعلى الرغم من الأمل الذي تثيره هذه النتائج في مجال التشخيص المبكر، يحذر الباحثون من بعض القيود المهمة. فالدراسة الحالية كانت مقطعية ولم تتمكن من تحديد العلاقة السببية بدقة، كما أن حجم العينة كان محدوداً وركز التحليل على نوع واحد فقط من بروتينات تاو.

وبالإضافة إلى ذلك، فإن قياس النوم في المختبرات قد لا يعكس بدقة أنماط النوم الطبيعية في البيئة المنزلية المعتادة. وفي مواجهة هذه النتائج التي قد تثير القلق لدى البعض، قدم الخبراء نصائح عملية للحفاظ على نوم صحي. فبدلاً من التركيز المفرط على أرقام ومقاييس معينة مثل نسبة النوم الحالم التي توفرها الأجهزة الاستهلاكية – والتي قد تكون غير دقيقة – ينصحون بالتركيز على الأساسيات المعروفة لنوم جيد. وتشمل هذه الأساسيات الحصول على 7-9 ساعات نوم يومياً، والحفاظ على جدول نوم منتظم، وتجنب المنبهات مثل الكافيين والكحول قبل النوم، وكذلك الحد من استخدام الأجهزة الإلكترونية في ساعات المساء.

ويؤكد الخبراء أن هذه الأدوات البسيطة قد تكون أكثر فاعلية في حماية صحة الدماغ على المدى الطويل من أي محاولات للتحكم المباشر في مراحل النوم المختلفة. ففي النهاية، يبقى النوم الجيد أحد أهم الركائز التي تدعم الصحة العقلية والمعرفية مع تقدم العمر، والاهتمام به اليوم قد يكون وقاية من أمراض الغد.



الممثلة الأمريكية البريطانية إميلي بلانت لدى حضورها العرض الأول لفيلم The Smashing Machine خلال مهرجان تورنتو السينمائي الدولي. ا ف ب

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أطول الحشرات عمراً من فصيلة الخنافس تحمل اسم الخنفساء الرائعة. إذ أن تحولها من طور اليرقة إلى طور العذراء فقط يحتاج إلى 47 سنة كاملة.
- هل تعلم أن الرجل العادي يعيش بمعدل 20 ألف خطوة يومياً .. أي في خلال 80 سنة يكون قد طاف حول العالم ستة مرات.
- هل تعلم أن نبضات القلب تتأثر بحجم الجسم ، فعدد ضربات قلب الإنسان العادي ثمانين ضربة في الدقيقة وفي الفيل 25 ضربة في الدقيقة وفي الفأر 700 ضربة في الدقيقة، أما قلب العصفور فعدد ضرباته 1000 ضربة في الدقيقة.
- هل تعلم أن الطفل حديث الولادة يبكي في المتوسط مدة 113 دقيقة يومياً .. والدموع التي يفرزها تساعد كثيراً على رعاية صحته العامة.
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين.
- هل تعلم أن أقدم جيش نظامي أوربي هو الحرس السويسري في الفاتيكان إذ يعود تاريخ تأسيسه إلى عام 1400م.
- هل تعلم أن القطط غنية بأثباتها و لينها مغذ و يلائم جميع النديبات.
- هل تعلم أن جزيرة تايبوان أو الصين الوطنية أطلق عليها المستكشفون البرتغاليون عام 1580 م اسم (فورموزا) أي الجميلة.
- هل تعلم أن المخلفات الناتجة عن هضم أوراق الشجر التي تأكلها الديدان تعتبر سماداً جيداً للتربة و أن الديدان تستطيع أن تغطي الأرض بطبقة من السماد خلال ثلاثة أشهر من الأوراق التي التهمتها خلال عام تقريباً.

قصة نصيحة الجدة

كان احمد دائما على خلاف مع جدته الطيبة الحنون والتي كثيرا ما غضبت منه لعدم سماعه لنصيحتها البسيطة الغالية وهي: يا احمد لا تلعب بدون حذائك .. إلبس حذاءك قبل الخروج يا احمد .. لا تخلع حذاءك أثناء اللعب بالدراجة يا احمد.. كلام كان يتردد على أذنه كثيرا لكنه لا يبالي به ويقذف به من أذن لأذن ويهضي مسرعا للعب بدون حذائه.

جاء يوم حضر فيه أصدقاؤه طالباين منه الخروج للعب بالدراجة فنادت عليه جدته للبس الحذاء فقال (حاضر جدتي حاضر) ودخلت الجدة حجرتها وذهب هو ..بدون حذاء راكبا دراجته مسرعا وأصدقاؤه في الطريق يفرزون ويتنقلون من مكان الى مكان حتى حدث ما عكر على احمد بهجته. ثقب الإطار ثقبا كبيرا فنزل احمد من على الدراجة ليرى لهذه المشكلة حلا وهنا جاءت المشكلة الثانية اشد الاما فقد كانت الارض مليئة بالزجاج المكسور والذي بسببه جرحت قدمه جرحا عميقا ولم يستطع اخراج قطعة الزجاج بيده من الألم وتجمع اصحابه عليه ومملوه على دراجة احدهم وهو ينزف دما من قدمه المجروحة ويتألم ليس منها فحسب بل من الكلام والتأنيب الذي سيسمعه من جدته وستكون محقة في ذلك .أمره الطبيب أن يرقد في الفراش اسبوعا بعد أن خاط قدمه بغرز عديدة واسبوعا اخر سيقضيه في البيت لا يرى اصدقاءه ودراجه والشارع والحديقة عقابا على عدم سماعه لكلام جدته مع حرمانه من الحلوى والمصروف ..كل هذه الخسائر منيت بها يا احمد ..كل هذه الخسائر... ونظر لحذائه وهو حزين.

